

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh kemudian diolah dan dianalisis sebagai mana mestinya dari penelitian tersebut yang telah dilaksanakan kurang lebihnya selama 1 bulan pada Siswa Kelas 5 SDPN 252 Setiabudi Bandung selama dua belas kali perlakuan atau pertemuan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan dan peningkatan yang telah dipaparkan pada bab IV, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

Metode *brain gym* berpengaruh terhadap tingkat kemampuan konsentrasi secara signifikan. Peningkatan metode *brain gym* kelompok eksperimen kemampuan konsentrasi rata-rata mengalami peningkatan sebesar 3.13. Metode pembelajaran konvensional berpengaruh terhadap kemampuan konsentrasi tetapi tidak signifikan. Metode *brain gym* berpengaruh terhadap keterampilan motorik secara signifikan. Peningkatan metode *brain gym* kelompok eksperimen keterampilan motorik rata-rata mengalami peningkatan sebesar 1.71. Metode pembelajaran konvensional berpengaruh terhadap keterampilan motorik tetapi tidak signifikan.

Perubahan dan peningkatan tersebut dihasil setelah siswa diberikan program pembelajaran selama dua belas pertemuan yang di bedakan menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen siswa diberikan metode *brain gym* dan kelompok kontrol siswa diberikan pembelajaran konvensional. Pada akhirnya kedua kelompok mengalami perubahan dan peningkatan yang cukup signifikan.

Berdasarkan paparan diatas peningkatan kemampuan konsentrasi melalui metode *brain gym* berbasis masalah gerak lebih baik secara signifikan dibandingkan dengan keterampilan motorik. Walaupun metode *brain gym* sama-sama mampu meningkatkan kemampuan konsentrasi dan keterampilan motorik.

5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan selama 1 bulan ini, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan implikasi untuk diberikan pada pihak yang terkait sebagai berikut:

1. Hasil dari penelitian metode *brain gym* dapat menjadi salah satu program metode pembelajaran *brain gym* untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi dan keterampilan motorik terutama di SDPN 252 Setiabudi Bandung.
2. Bagi guru dapat mengembangkan pembelajaran penjas agar metode pembelajaran yang digunakan tidak monoton sehingga siswa lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran penjas, dengan metode pembelajaran yang lebih kreatif maka siswa akan lebih mudah memahami pembelajaran yang diberikan.
3. Lembaga atau sekolah dapat memfasilitasi guru dalam proses pendidikan jasmani serta menyelenggarakan workshop bagi guru tentang metode pembelajaran penjas yang lebih kreatif untuk kemajuan dan perkembangan siswa.
4. Siswa diharapkan dapat menumbuhkan sikap yang baik dalam mengikuti pembelajaran.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dan temuan-temuan dan hasil penelitian, penulis merekomendasikan kepada beberapa pihak terkait penelitian tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Setelah pelaksanaan pembelajaran bagi siswa diharapkan mampu meneruskan pembelajaran yang telah diberikan agar siswa ini dapat melakukan aktivitas yang mampu meningkatkan kemampuan konsentrasi dan keterampilan motorik agar terus meningkat dan bersungguh-sungguh saat mengikuti proses pembelajaran.

2. Bagi Guru

Setelah diberikannya metode pembelajaran *brain gym* diharapkan sebagai guru dapat menjadikan salah satu program metode pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan konsentrasi dan keterampilan motorik.

3. Bagi Pihak Sekolah

Bagi pihak sekolah diharapkan selalu melihat dan mengevaluasi guru maupun siswa dalam setiap pembelajaran atau mengevaluasi diakhir dan juga memberikan apresiasi dan penghargaan kepada siswa maupun guru yang rajin dan juga mampu mengembangkan bakat yang dimiliki oleh siswa. Penghargaan ini diberikan agar siswa maupun guru tetap memberikan kemampuan terbaiknya dan ide-ide dalam pembelajaran agar terus meningkat.

4. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti yang lain peneliti merekomendasikan agar mengembangkan metode pembelajaran yang lain untuk mendapatkan hasil yang baik serta menjadikan kemampuan konsentrasi dan keterampilan motorik ini dijadikan referensi dan refleksi untuk penelitian selanjutnya.